

## PROGRAMME

### Vendredi 29 octobre

#### ► Rando pédestre en bord de mer et sous la pinède au Grau du Roi

- départ : 9h00, parking du cimetière, rive gauche
- retour : 16h00
- difficulté : niveau 2 (facile)
- 12 km
- parcours : départ de la plage vers le bois du Boucanet, traversée de la Pinède et circuit le long de l'Étang du ponant et retour à travers les rues du Boucanet. Après le repas, découverte du vieux phare, de la Villa Parry, de l'Église St-Pierre et du port de pêche.
- pause-déjeuner : repas chaud campagnard au restaurant Le St-Pierre
- prix : 25 €

#### ► Rando « longe côte » au Grau du Roi

- départ : 10h00, plage du Boucanet (avec collation d'accueil)
- retour : 15h
- difficulté : niveau 1 (débutant)
- 5 km
- parcours : le matin découverte de la marche aquatique côtière / l'après-midi randonnée vers le pont des Abîmes et le long de l'étang du Ponant
- pause-déjeuner : repas chaud campagnard au restaurant Le Capriska
- prix : 29 €

**!!!** Il est OBLIGATOIRE de savoir nager / prévoir des chaussons d'eau / combinaisons prêtées par l'UCPA

### Samedi 30 octobre

#### ► Balade bien-être dans les prés de St-Laurent d'Aigouze

- départ : 9h45, ferme de la Sestière, chemin du Vaccarès avec collation d'accueil
- retour : 15h
- difficulté : niveau S (santé)
- 6 km
- parcours : randonnées pédestres dans les prés autour de la ferme de la Sestière, entrecoupée d'exercices physiques
- pause-déjeuner : repas chaud campagnard, en pleine nature avec un restaurateur
- prix : 18 €

**!!!** Prévoir tenue de sport, tapis de gym, serviette éponge et bouteille d'eau

### Lundi 1<sup>er</sup> novembre

#### ► Balade entre pinède et manade à Aigues-Mortes

- départ : 9h00, camping de la Petite Camargue
- retour : 16h
- difficulté : niveau 2 (facile)
- 15 km
- parcours : départ vers la pinède de Quincandon jusqu'aux portes du Vidourle et retour par le bord du canal du Rhône à Sète
- pause-déjeuner : repas chaud champêtre style « déjeuner aux prés » à la manade du Mas de la Comtesse au milieu des taureaux
- prix : 25 €